



Centro Universitário de Brasília – UNICEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

VICTOR HUGO TELES DE SOUZA

**A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.**

Brasília

2019

VICTOR HUGO TELES DE SOUZA

**A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde  
Centro Universitário de Brasília –  
UniCEUB.

Brasília  
2019

# VICTOR HUGO TELES DE SOUZA



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB**, o (a) acadêmico (a) **VICTOR HUGO TELES SOUZA** foi aprovado (a) junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**.

Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio  
Presidente

Prof. Dr. André Almeida Cunha Arantes  
Membro da Banca

Prof.ª Me. Daniel Vasconcelos Veloso  
Membro da Banca

Brasília, DF, 18 /11 / 2019



## **A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.**

### **RESUMO**

O envelhecimento saudável assume um conceito mais amplo do que a ausência de doença, sendo assim um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida, permitindo que os idosos mantenham seu bem-estar físico, mental e social, estando esse termo fortemente relacionado à manutenção de uma boa velhice e à identificação de suas resoluções. Com a prática da musculação como exercício físico diário o idoso aumenta a sua expectativa de vida, obtendo melhoras gradativas em suas capacidades físicas, mentais e sociais, como consequência, o indivíduo tende a adquirir novos hábitos, alcançando uma melhor qualidade de vida. Sendo assim o objetivo foi apontar os efeitos da prática de musculação na terceira idade tendo como foco a importância de praticar a musculação, os benefícios que ela traz a quem pratica. Esse estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica de artigos, caracterizando este trabalho como uma pesquisa de natureza exploratória. São muitas as atividades físicas que colaboram para melhoria da saúde e qualidade de vida, mas a musculação se destaca por vários motivos, ameniza as perdas funcionais durante o processo de envelhecimento, também beneficia o fator psicossocial, com a diminuição do estresse, aumentando a interação social, confiança, autoestima, independência e combate do sedentarismo. Enfim, contribuindo para melhoria de qualidade de vida na terceira idade.

**Palavras-chave:** terceira idade, musculação, qualidade de vida;

## 1 INTRODUÇÃO

Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século e que nos fazem observar uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida (FLECK MPA,2003).

O termo qualidade de vida tem sido amplamente utilizado em diversas áreas para denominar uma situação que se aproxime de uma satisfação integral, seja na família, nas relações afetivas, na vida social e ambiental, determinando o padrão de conforto e bem-estar (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Trata-se de conceito ainda subjetivo, porém, está diretamente ligado ao processo multifatorial que influencia o bem-estar físico, psicossocial e econômico. É dependente do meio sociocultural e das aspirações pessoais. Está relacionado à autoestima abrangendo aspectos significativos que impactam nas habilidades funcionais e fisiológicas (GAULT; WILLEMS, 2013).

A prática regular de exercício físico parece ser uma das melhores iniciativas para a melhoria da qualidade de vida, ao passo que um estilo de vida sedentário pode representar um fator de risco para o surgimento de doenças crônico-degenerativas (MACIEL,2013).

De acordo com Nahas (2001) é crescente hoje o número de pessoas preocupadas com a saúde dentre elas a terceira. O exercício físico com ênfase em força pode ser uma boa saída para que eles fortaleçam os seus músculos e vivam melhores e mais independentemente.

Ele escreve que benefícios da atividade física a partir da meia idade podem ser analisados na perspectiva individual ou social, coloca as vantagens da seguinte maneira: benefícios fisiológicos – controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio, benefícios psicológicos - relaxamento, redução na ansiedade e melhoria na saúde e diminuição no risco de depressão e por fim benefícios sociais – indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade e funções sociais preservadas (NAHAS,2001).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2006). Os benefícios alcançados pela prática regular de atividades físicas são inúmeros. Esta prática

reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

Portanto o foco principal está sendo a musculação, a pratica é fundamental para prevenções de doenças, como: obesidade, hipertensão, artrite, colesterol, diabetes e osteoporose, como consequência aumentando a densidade óssea, massa muscular, melhora a força, equilíbrio, coordenação fazendo com que o idoso consiga realizar pequenos esforços do dia a dia com mais facilidade disposição, segurança e o principal não dependendo de ninguém. (OCARINO, 2006)

O objetivo desse trabalho é investigar quais os benefícios com a prática da musculação na terceira idade, melhorando a qualidade de vida, pois acredita-se que os idosos vêm tendo uma vida com mais qualidade e saúde, não só na parte física como também no meio social.

## **2 METODOLOGIA**

O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica de artigos, caracterizando esse trabalho como uma pesquisa de natureza exploratória. Serão identificados artigos científicos publicados com datas distintas e disponíveis para consulta em sites acadêmicos e revistas científicas. As palavras “qualidade de vida” e “idosos” foram utilizadas como chave de pesquisa, foram coletados dados de artigos científicos e revistas, publicados no período entre 2005 a 2012.

Após a leitura exploratória foi realizado uma coleta de dados dos artigos de forma seletiva, verificando a relevância dos dados. O processo de leitura dos artigos foi finalizado por meio de uma leitura interpretativa, objetivando relacionar a temática abordada com o objetivo da pesquisa.

### 3 DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 Musculação na terceira idade

Segundo Silveira Júnior (2001), para que o processo de aumento da massa muscular ocorra com eficiência, oferecer o estímulo do treinamento físico, também é necessário manter o organismo em situação metabólica favorável. Esta situação é a predominância do anabolismo sobre o catabolismo, ou seja, das reações de síntese sobre as reações de degradação de matéria.

Há certo consenso sobre a influência positiva do exercício físico com sobrecarga, inclusive na terceira idade. Mulheres e homens experimentam importantes adaptações fisiológicas e de desempenho ao treinamento de resistência independentemente da idade (MATSUDO, 2001)

Um estudo com homens idosos e saudáveis (com média de 68 anos) demonstra a impressionante plasticidade do músculo esquelético humano. Os homens treinaram por 12 semanas utilizando exercícios com resistência pesada, isocinéticos e com pesos livres. O treinamento fazia aumentar o volume dos músculos e a área em corte transversal do bíceps braquial (13,9%) e do braquial (26,0%) enquanto a hipertrofia aumentava em (37,2%) nas fibras musculares tipo II. Aumentos de 46% no torque máximo e de 28,6% na produção total de trabalho acompanhavam as adaptações celulares. (MCARDLE, 2007)

De acordo com Matsudo (2005) homens mais velhos experimentam aprimoramentos percentuais nessas variáveis semelhantes aos seus congêneres mais jovens, em resposta a um rápido programa de treinamento de resistência periodizado com alta potência. Respostas ao treinamento igualmente impressionantes ocorrem para as pessoas idosas.

Atualmente, tem-se atribuído grande importância ao treinamento de força para a manutenção da saúde, na população em geral. Tendo em vista essa importância, o entendimento dos mecanismos responsáveis pelas adaptações decorrentes do treinamento dessa capacidade motora torna-se primordial para a sua maximização. Pode-se afirmar que a prática permanente de atividade física melhora as condições gerais do ser humano e seus resultados são significativos com a intensidade adequada, respeitando a individualidade biológica,

melhorando os benefícios a médio e longo prazo, obtendo-se um menor desgaste físico, mais segurança e saúde (BETTINE, PAVAN, 2010).

### **3.2 Massa muscular, força e equilíbrio na terceira idade.**

De acordo com Faria (2003) o envelhecimento conduz a perda progressiva da eficiência dos órgãos e tecidos do organismo humano, em diferentes graus de declínio. Dentre essas perdas caracterizam-se a perda da força muscular e do equilíbrio. A perda de força muscular ocorre devido, principalmente, ao declínio de massa muscular, denominado sarcopenia. O equilíbrio corporal também sofre com as alterações do avançar da idade, quanto a isto, um conjunto de deficiências geradas pelo envelhecimento, ocorridas nos sistemas sensorial e motor podem levar ao desequilíbrio, este conjunto de sistemas incluem o sistema somatossensorial, visual, vestibular e músculos efetores.

Neste sentido, o músculo esquelético possui fibras musculares do tipo I e II, as segundas são chamadas de fibras de contração rápida, sendo estas contribuintes no tempo de reação e respostas de situações de emergências, portanto podem influenciar na reação do desequilíbrio, já que os músculos efetores e que são responsáveis pelo restabelecimento deste (FARINATTI; GUIMARAES, 2005; MATSUDO, 2003).

Este fato contribui para seu decréscimo com o envelhecimento, pois com a fraqueza muscular, e reduzida a eficiência do músculo em responder aos distúrbios da postura levando assim, ao desequilíbrio. Para o restabelecimento do equilíbrio é preciso ter força muscular (FARIA, 2003).

Este problema poderia ser amenizado através do fortalecimento dos músculos responsáveis pela movimentação em questão, pois a diminuição da força dos membros inferiores afeta a mobilidade funcional, aumentando a propensão de quedas e influenciando na marcha, sendo essa o melhor indicador do risco de perda de autonomia nesta idade. (FARINATTI; LOPES, 2004; GOZZONI 2002)



Para Guimarães (2005), a prática de atividades físicas é considerada um fator de melhora da saúde global desta população, e uma importante medida de intervenção de quedas.

A mobilidade aumentada e o aumento na força significam uma melhor qualidade de vida e a prática de atividades, como os exercícios resistidos, pode trazer a independência funcional. Neste sentido, o treinamento de força vem sendo cada vez mais indicado aos idosos (RODRIGUES,2002).

A capacidade de adaptação fisiológica destes indivíduos a este treinamento é a mesma de indivíduos mais jovens, podendo manter os benefícios adquiridos por toda a vida (MOTRIZ,2010).

### **3.3 Qualidade de vida e exercícios físicos**

Para Oliveira,Bertolini e Benediti (2014) tanto nos ambientes particulares como nos públicos, a prática de exercícios físicos por idosos facilita a interação entre eles, melhorando a socialização, o que tende a inferir positivamente em um bom nível de qualidade de vida.

A prática regular de atividade física deve ser bem orientada, exigindo a presença de um profissional de educação física (FAUSTINO, 2015).

O profissional de educação física é apto para atuar no planejamento, na avaliação e na orientação de programas de atividades físicas para grupo de idosos saudáveis, bem como os que apresentam fatores de riscos para as doenças crônicas não transmissíveis (SANTOS,2016).

De acordo com Teixeira (2006) com o passar dos tempos, os exercícios físicos na água obtiveram grande importância, sendo praticados de diversas formas até chegar a mais recente atividade aquática, a hidroginástica.

Algumas características da hidroginástica fazem a atividade ter destaque dentre as possibilidades de exercitação para os idosos. Em primeiro lugar, pelo fato de muitas pessoas gostarem da água, criando desta forma um ambiente diferenciado, além disso, trata-se de uma atividade que possibilita o trabalho de grandes grupos musculares ao mesmo tempo, conciliando exercícios aeróbicos, sem riscos de quedas e por ser realizada em grupos, torna-se de fácil sociabilização, usufruindo-se da música como incremento para a motivação (BONACHELA, PAULO; 1994, BECKER;2000).

Esta escolha pode ser ainda pelo bem estar físico, mental e emocional que esta prática pode possibilitar, ou conforme os benefícios a seguir: Há uma sobrecarga natural, devida à resistência do meio aquoso, que proporciona um efeito especial sobre o sistema muscular, esquelético e respiratório, efeito relaxante, proporciona um bem estar físico e mental, diminui a dor devido às altas temperaturas e receptores de tato e pressão que afetam as terminações nervosas, fazendo com que, através do tratamento sensorial, a dor seja menos percebida e seu limiar aumentado, aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos logo após a imersão (BONACHELA, PAULO; 1994, BECKER ;2000).

Durante a execução dos exercícios, tanto pela movimentação dentro da água quanto pela temperatura da mesma, melhora as trocas gasosas, melhora a irrigação, ativando vasos capilares, veias e artérias, garantindo elasticidade aos mesmos, diminui os problemas de hipertensão e hipotensão, atua no aspecto estético do corpo, desenvolvendo os músculos e a resistência muscular e diminuindo a gordura corporal, aumento da amplitude e mobilidade articular, permitindo determinados movimentos que eram difíceis de serem realizados fora da água, aumento dos níveis de força, incremento do consumo máximo de oxigênio (VO máximo) e excreção aumentada de urina, sódio e potássio (BONACHELA, PAULO; 1994, BECKER; 2000).

Considerando as naturais perdas decorrentes do envelhecimento sobre algumas características físicas, a hidroginástica apresenta-se como uma importante opção de prática de exercitação. Suas práticas apontam claros benefícios sobre importantes variáveis que contribuem para autonomia do idoso, como força e flexibilidade (CLARISSA, ÉRICO, ANGELA; 2007).

Mesmo com os conhecimentos dos benefícios dos exercícios já estabelecidos para a melhora da saúde, ainda permanecem na população brasileira altas taxas de sedentarismo em todas as faixas etárias. Dessa forma, faz-se necessário incentivar campanhas que promovem mudanças de estilo de vida para melhora da qualidade de vida, sendo intermediada pelo exercício físico (ZAGO; 2010)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A importância da musculação na terceira idade como qualidade de vida aos idosos embora seja uma atividade física que exija mais esforço do corpo, também é responsável por melhorar a saúde e bem-estar geral, e pode ser feita por quem já passou dos 60 anos, desde que tenha um profissional da área especializado.

Na terceira idade muitas pessoas se encontram perdidas, pois é empregado vários tabus como: sexualidade, independência, morar ou não sozinho e até mesmo as atividades físicas geram dúvidas tanto para o idoso quanto nos familiares e amigos de outras idades. Estima-se que a prática de exercícios físicos aumente em até 5 anos o tempo de expectativa de vida e pode ser comparado a uma pessoa de 20 ou 30 anos.

Mas assim como toda prática de exercícios físicos, na musculação é necessário preservar a individualidade, como acontece em outros tipos de exercício, é necessário fazer uma avaliação física e médica para analisar a saúde, se está em dia, e a partir daí definir o ritmo ideal de atividades e especificar que tipo de exercícios será o adequado para cada indivíduo.

A atividade física é essencial em qualquer fase da vida, os exercícios ajudam a melhorar o bem-estar físico, diminuem as chances de doenças e ainda nos deixam mais dispostos e felizes.

O sedentarismo na terceira idade aumenta as situações de dores crônicas, doenças cardíacas e depressão. Por isso, o quanto antes a prática de atividades for iniciada, menor o índice de doenças físicas e mentais, a musculação para idosos faz muito bem e traz muitos benefícios, como: fortalece os ossos, controla a glicose, diminui o risco de quedas, fortalece o coração, melhora o sono, ajuda a combater a depressão, deixa mais em contato com a sociedade (socialização), melhora a qualidade do idoso de forma integral, entre outros inúmeros benefícios.

Portanto a prática da musculação na terceira idade devolve a essa fase uma motivação de viver melhor e mais feliz, sendo que sempre com profissionais capacitados para avaliar e acompanhar o desenvolvimento de acordo com suas particularidades.

## REFERÊNCIAS

BECKER BE; Cole A. **Terapia aquática moderna**. São Paulo: Manole; 2000.

BONACHELA V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint; 1994.

FARIA, J. C.; MACHALA, C. C. **Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade de idosos..** Acta Fisiatrica; São Paulo, v. 10, n. 03, p. 133-137, 2003.

FARINATTI, P. de T. V.; GUIMARAES, J. M. N. Análise descritiva de variáveis teoricamente associadas ao risco de quedas em mulheres idosas. **Rev. Bras. Méd. Esporte Niterói**, v. 11, n. 5, 2005.

FAUSTINO, A. et al. O perfil comum dos programas de atividade física das academias sêniores. **Revista De Ciencias Del Deporte, Buenos Aires**, v. 2, n. 11, p.135-136, 2015

FLECK MPA; CACHAMOVICH e; TRENTINI cm. **Whoqol- Project method and focus group results in Brazil**. Rev Saúde Pública 2003 .

GAULT, M. L.; WILLEMS, M. E. T. **Aging, functional capacity and eccentric exercise training. Aging and Disease, Fort Worth-TX**, v. 4, n. 6, p. 351-363, Sept. 2013.

GUIMARAES, L. H. C. T.; et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários . **Revista Neurociências Lavras**, v.12, n.2, 2005.

GOZZONI, et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

GONÇALVES, Marcos Maciel - **Atividade física e funcionalidade do idoso Escola de Educação Física**. Fundação Helena Antipoff, Ibirité, MG, Brasil <Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010

GUIMARAES, L. H. C. T.; et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários . **Revista Neurociências Lavras**, v.12, n.2, 2005.

LOPES, L. N. C. **Amplitude e cadencia do passo e componentes da aptidão muscular em idosos: um estudo correlacional multivariado.** Ver. Bras. Med. Esporte, v.10, n.5, p.389-394, 2004.

MATSUDO, S. M. **Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MATSUDO, S. M. et al. **Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica.** Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 9, n. 6, 2003.

MCARDLE, D, W: **Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho,** Rio de Janeiro, ED Guanabara, 2008.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Ciência & saúde coletiva. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MIRAGAYA A. (2006). **Promoção da saúde através da atividade física.** Em L. Da Costa (Org.). Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil (pp. 16-28). Rio de Janeiro: CONFEF.

NAHAS, V. M. **Atividade, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OCARINO NM. **Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose.** Rev Bras Med Esporte. 2006

OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; BENEDETI, M. R. **Avaliação da qualidade de vida de idosos fisicamente ativos por meio do questionário WHOQOL-BREF.** Revista Saúde e Pesquisa, Maringá, v. 5, n. 3, p. 547-554, 2012

PAULO MN . **Ginástica aquática.** Rio de Janeiro: Sprint; 1994.

**REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA** Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade .Disponível em < <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/660/511> > Acesso em 21 de setembro de 2019.

RODRIGUES, J. et al. Adaptações neurais e fisiológicas em exercícios resistidos para terceira idade. **Revista Digital Vida & Saúde SANTOS, A. et al.** Representações sociais dos usuários do Sistema Único de Saúde do Brasil acerca das práticas corporais/atividades físicas na atenção primária à saúde. CIAIQ.

SANTOS, A. et al. **Representações sociais dos usuários do Sistema Único de Saúde do Brasil acerca das práticas corporais/atividades físicas na atenção primária à saúde.** CIAIQ.

SILVEIRA Jr, AUGUSTO Antônio. **Musculação aplicada ao envelhecimento.** Curitiba: Instituto Lyon, 2001.

TEIXEIRA, CS. **Influência de diferentes superfícies e do calçado na força de reação do solo em exercícios de hidroginástica [monografia].** Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 2006

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSS, Angela Garcia < **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.** 2007.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.

## Anexo I



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO autorizar a entrega da versão final no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



## Anexo II



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de Autoria**

Eu, Victor Hugo Teles Souza, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 25 de Novembro de 2019.

Orientando





## Anexo III



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, VICTOR HUGO TELES SOUZA RA:21502482 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO no dia 18/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



**Anexo IV**

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



## Anexo V



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Victor Hugo Teles Souza RA21502482, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE NUSCULAÇÃO, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 18 de novembro de 2019.

Assinatura do Aluno

